

<<孕产期同步营养实用百科>>

图书基本信息

书名：<<孕产期同步营养实用百科>>

13位ISBN编号：9787510423635

10位ISBN编号：7510423635

出版时间：2012-5

出版时间：新世界出版社

作者：刘欣欣

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<孕产期同步营养实用百科>>

前言

俗话说：“孕妇一人吃，两人补”。

胎宝宝的营养需要从母体获取，如果准妈妈营养不良，不但影响自身健康，更直接影响胎宝宝生长发育，特别是脑、心等重要组织器官发育，甚至导致胎儿发育迟缓、流产、早产和畸形等严重后果。所以孕产期准 在孕前，准爸妈除了做好孕育宝宝的心理准备之外，最好在孕前半年或3个月就开始营养的积极储备，以便将来能更好地给胎宝宝输送各类营养打好基础。

准妈妈补充营养不仅要充足更要科学，盲目的进食或进补同样不利于身体健康。

准妈妈要根据孕期各阶段自身的身体变化情况和胎宝宝身体发育对营养的需求情况科学、合理的安排膳食，使自己在孕期生理变化、营养消耗增加的情况下，有效地保证自己和胎宝宝的健康，并且为日后的顺利分娩、健康哺乳以及产后身体的快速恢复奠 本书为准妈妈特别挑选适合孕期食用的食材和食材搭配方案，对准妈妈怀孕初始直至分娩时的营养需求进行同步营养指导，并为职场孕妈提供了科学健康的饮食建议，以及关于准妈妈临产要吃的助产饮食、孕期容易出现的不适和疾病的食疗方、分娩后 希望能够借助本书将自己多年在工作中积累的专业知识和经验分享给每一位准妈 祝愿每一位准妈妈都能孕育出健康、可爱的小宝宝。

刘欣欣 2012年5月

<<孕产期同步营养实用百科>>

内容概要

本书为您精心打造孕期准妈妈常吃的18种营养食材最佳搭配方案、8种令人惊讶的营养食材、孕期十月同步营养指导，粥品、汤煲、热炒、凉菜、主食食谱通通教给您，特别贴心定制职场孕妈的营养秘笈，助产饮食、月子期饮食方案、孕期常见不适的食疗方，一切尽在您手中，希望能够给准妈妈一份营养大餐，一份健康保障。

<<孕产期同步营养实用百科>>

作者简介

刘欣欣，北京玛丽妇婴医院产科主治医师，1999年毕业于北京协和医学院（原中国协和医科大学）临床医学专业，获硕士学位。
曾分别在北京大学医学院第三临床医院妇产科、北京中日友好医院妇产科任副主任医师和主任医师。

<<孕产期同步营养实用百科>>

书籍目录

第一章 孕前营养，储备好了吗

1.备孕期准妈妈的饮食指导

保证膳食平衡很关键

准备优质蛋白质

准备脂肪的供给

准备必需的其他营养物质

2.备孕期准爸爸的饮食指导

要保证充足的优质蛋白质

合理补充矿物质和微量元素

不可小看水果蔬菜

适量脂肪也不错

3.哪些食物帮您先排毒后怀孕

排毒食物大搜索

食谱推荐——巧烹饪“锁”营养

4.警惕阻挡好“孕”的食物“杀手”

咖啡

酒精

胡萝卜

烤牛羊肉

第二章 孕期必需的营养素

1.叶酸——预防畸形和缺陷儿

2.蛋白质——生命的物质基础

3.DHA——给宝宝一个聪明的大脑

4.锌——人体的“生命元素”

5.钙——促进胎宝宝骨骼发育

6.铁——帮助准妈妈拒绝妊娠贫血

7.碘——胎宝宝发育的动力

8.镁——关系胎宝宝身高、体重和头围大小

9.维生素A——视力和皮肤的保护神

10.维生素D——骨骼生长促进剂

11.维生素B12——促进红细胞的发育和成熟

12.B族维生素——维持神经系统的正常运作

第三章 令您惊讶的8种营养食材

1.芝麻酱——和“鱼”的成分相当

2.大葱——营养丰富，祛痰利尿

3.斑豆——名副其实的“钾”天下

4.青蒜——杀菌能力可达到青霉素的1/10

5.南瓜子——富含“生命之花”锌

6.青椒——维生素C大户

7.无花果——补钙能手

8.洋葱——促进代谢助消化

第四章 孕期营养的最佳食材搭档

1.香菇——增强准妈妈免疫力的“蘑菇皇后”

2.西红柿——既防辐射又美容的“圣女果”

3.玉米——益智健脑，防治孕吐

<<孕产期同步营养实用百科>>

- 4.红薯——预防便秘的“高级保健品”
- 5.鲫鱼——补虚通脉，利水消肿
- 6.海带——缓解小腿和脚心抽筋
- 7.牛肉——预防贫血，让准妈妈有“劲头”
- 8.鸡肉——增加体力，温中益气
- 9.鸡蛋——健脑又养颜
- 10.牛奶——理想的天然食品
- 11.黄豆——有“植物肉”之称
- 12.猕猴桃——水果之王营养多，增强免疫力作用大
- 13.樱桃——补血养颜
- 14.香蕉——缓解压力的“开心果”
- 15.柠檬——生津止渴祛暑安胎
- 16.苹果——肌肤更润滑，补锌好帮手
- 17.核桃——天然美容师
- 18.花生——防治妊娠高血压综合征

第五章 孕期营养同步指导

孕1月——精子和卵子的幸福相遇

1 准妈妈的新变化

2 胎宝宝发育周周看

3 本月准妈妈吃什么

营养需求

饮食原则

食材推荐

4 本月准妈妈怎么吃

适合本月的粥品汤煲

适合本月的可口凉菜

适合本月的营养热炒

适合本月的花样主食

本月营养师建议

一日营养食谱推荐

饮食宜忌

巧主妇推荐当家菜

孕2月——为胎宝宝打好基础的关键期

1 准妈妈的新变化

2 胎宝宝发育周周看

3 本月准妈妈吃什么

营养需求

饮食原则

食材推荐

4 本月准妈妈怎么吃

适合本月的粥品汤煲

适合本月的可口凉菜

适合本月的营养热炒

适合本月的花样主食

本月营养师建议

一日营养食谱推荐

饮食宜忌

<<孕产期同步营养实用百科>>

巧主妇推荐当家菜

孕3月——保胎进行时

1 准妈妈的新变化

2 胎宝宝发育周周看

3 本月准妈妈吃什么

营养需求

饮食原则

食材推荐

4 本月准妈妈怎么吃

适合本月的粥品汤煲

适合本月的可口凉菜

适合本月的营养热炒

适合本月的花样主食

本月营养师建议

一日营养食谱推荐

饮食宜忌

巧主妇推荐当家菜

孕4月——腹中有宝初长成

1 准妈妈的新变化

2 胎宝宝发育周周看

3 本月准妈妈吃什么

营养需求

饮食原则

食材推荐

4 本月准妈妈怎么吃

适合本月的粥品汤煲

适合本月的可口凉菜

适合本月的营养热炒

适合本月的花样主食

本月营养师建议

一日营养食谱推荐

饮食宜忌

巧主妇推荐当家菜

孕5月——感受胎动的无比美妙

1 准妈妈的新变化

2 胎宝宝发育周周看

3 本月准妈妈吃什么

营养需求

饮食原则

食材推荐

4 本月准妈妈怎么吃

适合本月的粥品汤煲

适合本月的可口凉菜

适合本月的营养热炒

适合本月的花样主食

本月营养师建议

一日营养食谱推荐

<<孕产期同步营养实用百科>>

饮食宜忌

巧主妇推荐当家菜

孕6月——“凸”出来的“孕味”

1 准妈妈的新变化

2 胎宝宝发育周周看

3 本月准妈妈吃什么

营养需求

饮食原则

食材推荐

4 本月准妈妈怎么吃

适合本月的粥品汤煲

适合本月的可口凉菜

适合本月的营养热炒

适合本月的花样主食

本月营养师建议

一日营养食谱推荐

饮食宜忌

巧主妇推荐当家菜

孕7月——防止宝宝提前“报到”

1 准妈妈的新变化

2 胎宝宝发育周周看

3 本月准妈妈吃什么

营养需求

饮食原则

食材推荐

4 本月准妈妈怎么吃

适合本月的粥品汤煲

适合本月的可口凉菜

适合本月的营养热炒

适合本月的花样主食

本月营养师建议

一日营养食谱推荐

饮食宜忌

巧主妇推荐当家菜

孕8月——“挺”进孕晚期

1 准妈妈的新变化

2 胎宝宝发育周周看

3 本月准妈妈吃什么

营养需求

饮食原则

食材推荐

4 本月准妈妈怎么吃

适合本月的粥品汤煲

适合本月的可口凉菜

适合本月的营养热炒

适合本月的花样主食

本月营养师建议

<<孕产期同步营养实用百科>>

一日营养食谱推荐

饮食宜忌

巧主妇推荐当家菜

孕9月——随时做好与宝宝见面的准备

1 准妈妈的新变化

2 胎宝宝发育周周看

3 本月准妈妈吃什么

营养需求

饮食原则

食材推荐

4 本月准妈妈怎么吃

适合本月的粥品汤煲

适合本月的可口凉菜

适合本月的营养热炒

适合本月的花样主食

本月营养师建议

一日营养食谱推荐

饮食宜忌

巧主妇推荐当家菜

孕10月——喜迎宝宝的顺利降生

1 准妈妈的新变化

2 胎宝宝发育周周看

3 本月准妈妈吃什么

营养需求

饮食原则

食材推荐

4 本月准妈妈怎么吃

适合本月的粥品汤煲

适合本月的可口凉菜

适合本月的营养热炒

适合本月的花样主食

本月营养师建议

一日营养食谱推荐

饮食宜忌

巧主妇推荐当家菜

第六章 职场孕妈的营养秘笈

1.最适合职场孕妈的营养早餐

孕早期关键词：“害喜”

孕中期关键词：补钙

孕晚期关键词：少糖少盐

2.最适合职场孕妈的午餐原则

午餐DIY，营养又方便

在单位食堂就餐的注意事项

在外就餐的点餐原则

3.职场孕妈必备的营养“下午茶”

孕早期：顺其“口味”

孕中期：需要丰富营养

<<孕产期同步营养实用百科>>

孕晚期：有所选择

选择“下午茶”的建议

贴心下午茶推荐

下午茶中应剔除的食物名单

4.职场孕妈如何巧妙应对工作应酬

招数一：创造机会补充营养

招数二：远离影响健康的食物

招数三：切记盲目聚餐

招数四：有些“新鲜”不能吃

5.自制小零食，让职场孕妈“想吃就吃”

小零食推荐

第七章 孕期饮食禁忌

1.孕期补叶酸超标，后果严重

2.孕期为何要慎服鱼肝油

3.孕期为何不宜常吃食物添加剂

4.孕期要“提防”土豆

5.准妈妈切莫喝浓茶

6.孕期不宜吃糯米甜酒

7.孕期为什么忌吃山楂食品

8.桂圆是准妈妈的“禁果”

9.孕期贪食冷饮对胎儿坏处大

10.补钙过量，有损胎宝宝脑部发育

11.准妈妈喝咖啡的害处

12.孕期油条食用过量可增加痴呆儿机率

13.孕期不宜吃薏苡仁、马齿苋

14.孕期饮食勿要太咸

15.孕期开胃不能靠“酸菜”

16.动物肝脏要慎食

17.准妈妈进补8大误区

第八章 缓解身体不适症的食疗方

1.妊娠孕吐

2.孕期失眠

3.孕期胃部不适

4.孕期头晕

5.孕期抽筋

6.孕期贫血

7.孕期便秘

8.孕期腹痛

9.孕期水肿

10.妊娠高血压综合征

11.孕期糖尿病

12.孕期静脉曲张

第九章 助产饮食大盘点

1.顺利分娩的饮食建议

2.吃什么食物助分娩

临产饮食推荐

四种临产助力食物

<<孕产期同步营养实用百科>>

小贴士

3.临产前饮食建议

食谱推荐

第十章 月子期饮食建议

1.新妈妈产后吃什么

月子里的餐点搭配原则

月子期间饮食有禁忌

产后不挑食胜过“大补”

水分对于新妈妈的重要性

蛋白质——身体修复的骑兵

钙——帮助预防产后腰酸背痛

铁——帮助抵抗产后贫血

新妈妈进补勿忘先排毒

2.新妈妈产后怎么吃

月子餐的烹饪要点

代谢排毒食谱（第一周）

调养内脏食谱（第二周）

滋补进养食谱（第三~四周）

新妈妈催乳食谱

传统月子餐示例

全套月子餐新方案

章节摘录

版权页：插图：1. 备孕期准妈妈的饮食指导当您有了怀孕的计划后，就要着手为孕育健康的胎宝宝做准备了，而要任务就是要有一个好身体，当然这就离不开科学合理的营养饮食。

保证膳食平衡很关键孕前补充营养，首先考虑“食疗”的方式，通过摄入营养丰富的食物，如肉、鱼、蛋、虾、乳制品、新鲜蔬菜、水果以及含各种微量元素(如锌、铁、钙、磷)的食物等，以满足机体对各种营养素的需要，促进生殖细胞的生长和成熟。

人类的食物多种多样，不同的食物所含的营养素各不相同，没有一种食物功效是十全十美的。

所以，我们要选择不同种类的食物，并进行合理搭配。

如果孕前存在营养不良，怀孕后更容易导致胎宝宝营养不良，可能出现低体重儿、早产、甚至死胎，不利于优生。

因此，当您有了生宝宝的打算后，就要开始注意自己平时的饮食是否存在偏食的情况，如果有就应该赶紧纠正，对自己的一日三餐及时进行调整，以保证获得全面而均衡的营养，使身体处于最佳状态。

准备优质蛋白质适当补充优质蛋白质有益于内分泌机能的协调和性功能的维持，过量摄入容易破坏营养均衡，造成维生素等多种物质摄入不足，对受孕不利。

日常饮食调理方面应适量摄入鱼、禽、蛋、瘦肉、黄鳝、鱼虾类、大豆及其制品、精肉鹌鹑肉、蛋类等食物，这些食物除了富含优质蛋白质，还含有较多的精氨酸，作为备孕食物颇为有益。

准备脂肪的供给脂肪是机体热能的主要来源，其所含脂肪酸是构成机体细胞组织不可缺少的物质，孕妇加优质脂肪的摄入对身体有益，但动物脂肪摄入过多，会对人体带来危害，为此必须适量、选择性地补充。

准妈妈可以选择少吃猪肉，多食用一些鱼类、禽类食物，尤其是多吃深海鱼。

深海鱼中含有的必需脂肪酸，参与了激素的产生和平衡，有益准妈妈的健康。

可以每月补充一次深海鱼，隔15天补充一次禽类食物，同时这些脂肪应和蔬菜搭配食用。

备必需的其它营养物质微量元素对将来胎宝宝的生长发育十分要，孕前体内微量元素储备不足容易发生孕映乏症。

备孕期，准妈妈需要补充的微量元主要有钙、锌、铁、碘、叶酸等。

钙孕前准妈妈钙量充足，宝宝出生后，较出现夜惊、抽筋、出牙迟、烦躁及佝偻病等钙症状。

准妈妈也能缓解小腿抽筋、腰腿酸骨关节痛、浮肿等孕期不适。

锌是人体新陈代谢不可缺少的酶的重要成分。

锌缺乏可影响生长发育，并影响生系统。

孕前和孕期准妈妈锌缺乏，会直接影到胎宝宝的脑部发育。

可多食如牡蛎、干海带、黄豆、扁豆等含锌多的食物。

铁是血色素的重要成分，胎宝宝生长发育迅速，每天约吸收5毫克铁质，准妈妈血量会增加30%。

如果缺铁，易导致准妈妈孕中晚期贫血。

铁在人体内可储存4个月之久，在孕前3个月开始补铁很有好处。

准妈妈平时应多吃一些含铁丰富的食物，例如动物肝脏、蛋黄、黑木耳、海带、芹菜、赤小豆等。

碘碘堪称“智力营养素”。

碘缺乏必然引起甲状腺激素减少，造成胎宝宝发育期大脑皮质中主管语言、听觉和智力的部分不能得到完全分化和发育，增加呆小病的发病几率。

准妈妈可以多吃海带和紫菜，提前补充充足的碘元素，为日后培育健康宝宝做好准备。

维生素维生素不仅是人体生长发育的必需物质，同样是生殖功能正常运行的需要。

对准妈妈而言，维生素缺乏可能导致流产、早产等。

新鲜的蔬果、肉、蛋、奶、肝脏等富含各种维生素，应适量补充。

特别值得一提的是，应注意补充叶酸。

叶酸是一种水溶性维生素，是胎宝宝早期神经发育所必需的一种营养物质。

如果孕早期缺乏叶酸，将影响胎宝宝神经管的正常发育。

神经管畸形主要发生于怀孕后的3个月之内，但如果从怀孕之后再增补叶酸，则为时已晚。

<<孕产期同步营养实用百科>>

因此，您应从计划怀孕前3个月开始，每天服用400微克叶酸，这样到怀孕时，体内叶酸已达到理想水平，以后应继续补充，直至怀孕满3个月，这样就可以有效地预防胎儿神经管畸形的发生。

叶酰在动物肝脏、鸡蛋、绿叶蔬菜、红黄色的果蔬(如西红柿、柑橘)、豆类、坚果(如花生、核桃)中含量较丰富。

2. 备孕期准爸爸的饮食指导想要一个健康聪明的宝宝，可不是准妈妈一个人的责任，准爸爸的作斥同样不能小视。

研究表明：准爸爸的饮食习惯和生活方式对生育一个健康宝宝也起着至关重要的作用，宝宝聪明健康与否，准爸爸的饮食也不截马虎。

要保证充足的优质蛋白质蛋白质是细胞的重要组成部分，也是生成精子的重要原材料，合理补充富含优质蛋白质白食物，有益于协调男性内分泌机能以及提高精子的数量和质量。

富含优质蛋白质的食物有：杉海鱼虾、牡蛎、大豆、瘦肉、鸡蛋等。

海产品不仅污染程度低，还含有促进大脑发育和增进t质的DHA、EHA等营养元素，对准爸爸十分有益。

合理补充矿物质和微量元素人体内的矿物质和微量元素对男性生育力具有同样重要的影响。

最常见的就是锌、硒等元素，它们参与了男性睾丸酮的合成和运载活动，同时帮助提高精子活动的的能力以及受精等生殖理活动。

锌在体内可以调整免疫系统的功能，改善精子的活动能力。

含锌较高的食物有：贝壳、海产品、动物内脏、谷类胚芽、芝麻、虾等；含硒较高的食物有：海带、墨鱼、虾、紫菜等。

媒体关注与评论

“要让胎儿长得壮，首先就要妈妈吃得好”，这本书，为孕期的准妈妈营养饮食做了很好的介绍，对“准妈妈吃什么？怎么吃？”

等问题都作了很好的解答。

——妇产科医生 王倩 自从怀孕之后，就一直担心自己的营养问题，自从看到这本书，更清楚的知道我每吃一样东西能给我和宝宝带来什么营养。

这本书，很实用，推荐的食谱也很容易操作。

——幸福妈妈 小米 老婆怀孕之后，我最担心的就是怎样才能让老婆和宝宝吃好，当然就是一定要既营养又健康，还能满足老婆那挑剔的胃，还好，看了这本《孕产期营养实用百科》让我知道了该给老婆吃什么，书中的食谱推荐很是实用，让我每天都能给老婆做出不同的菜。

——快乐准爸 王盟

<<孕产期同步营养实用百科>>

编辑推荐

《孕产期同步营养实用百科》是作者通过多年工作中积累的专业知识和经验编写的，伴着缓缓撕掉的孕期日历，每一天让您与营养亲密接触，每一刻让您与健康潇洒同行。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>